

# 大学生心理安康教育〔兰州大学版〕超星尔雅 学习通章节测试答案

大学生心理安康教育〔兰州大学版〕超星尔雅学习通章节  
测试答案

1.1什么是心理安康

1、【单项选择题】21世纪,成为人才的首要条件是?

- A、身体安康
- B、心理安康
- C、社会适应良好
- D、人际关系良好

我的答案: B

2、【单项选择题】西方最早阐述心理学的著作是?

- A、《梦的解析》
- B、《论灵魂》
- C、《理想国》
- D、《记忆论》

我的答案: B

3、【单项选择题】1989年世界卫生组织将安康划分为?

- A、身体安康、情绪安康、社会适应正常

B、心理安康、智力正常、人际关系和谐

C、身体安康、心理安康、人格完好

D、身体安康、心理安康、社会适应

我的答案：D

4、【多项选择题】以下哪几项属于心理安康的衡量标准  
( ) ?

A、生活目的切合实际情况

B、具有一定的学习才能

C、保持个性的完好与和谐

D、保持良好的人际关系

我的答案：ABCD

5、【判断题】盲目追星反映出了心理学中的角色效应。( )

我的答案：错误

1.2大学生心理安康标准

1、【单项选择题】要保持情绪安康，大学生拥有的愉快情绪要 ( ) 负性情绪？

A、多于

B、少于

C、等于

D、以上都不对

我的答案：A

2、【单项选择题】一切的心理不安康都是由引起的？

- A、心理适应不良
- B、人际关系不和谐
- C、人格不健全
- D、心理状态不佳

我的答案：A

3、【多项选择题】意志健全的大学生在各种活动中能？

- A、有自觉的目的性
- B、适时地做出决定
- C、在困难和挫折面前，能采取合理的反响方式
- D、能在行动中控制情绪和言而有信

我的答案：ABCD

4、【判断题】意志是一种心理过程，指人在完成一项有目的的活动时，所拥有的执行力。（ ）

我的答案：错误

5、【判断题】人格完善是指有健全统一的人格，个人所想、所说和所做都协调一致。（ ）

我的答案：正确

2.1大学新生面临的四大问题

1、【单项选择题】我有一名信仰宗教的舍友,每天晚上都要祷告,我应该?

- A、看不惯,所以制止他祷告
- B、跟其他舍友一起玩闹,大声喧哗
- C、尊重他的宗教信仰,保持安静
- D、跟他讨论有关宗教信仰的问题,一起祷告

我的答案: C

2、【单项选择题】刚上大学,我发现大学生活与中学生活截然不同,我应该?

- A、积极参加各种社团、活动,有时间再学习
- B、努力学习,学有空余再去参加一些活动
- C、与其学习,还不如多做几份兼职挣钱
- D、反正我也听不懂,还不如玩手机

我的答案: B

3、【单项选择题】是心理安康中一项最根本的标志,是大学生必备的心理素质?

- A、竞争
- B、适应
- C、独立
- D、仁慈

我的答案: B

4、【多项选择题】我是一名来自南方的大学生,发现北方天气特别枯燥,我应该?

- A、天天抱怨北方的环境
- B、多喝水,积极寻找保湿措施
- C、除了上课,都在宿舍开着加湿器,不出门
- D、抛弃偏见,积极适应北方气候

我的答案: BD

5、【判断题】我想要一个名牌包,但是生活费不够了。( )没关系,我可以办理校园贷买包,反正我还年轻,以后一定能还的起。( )

我的答案: 错误

## 2.2新生活新感受

1、【单项选择题】一般情况下,良好的心理适应过程是( )?

- A、适应—转变—开展
- B、适应—开展—转变
- C、转变—适应—开展
- D、转变—开展—适应

我的答案: A

2、【单项选择题】大学的重要性不包括?

- A、对此前所有学习和经历的整合

- B、对将来生活的准备、成功的根底
- C、第一次真正意义上的成熟
- D、第一次真正意义上的自我学习

我的答案：C

3、【多项选择题】大学生适应的主要内容包括？

- A、环境的适应
- B、人际的适应
- C、心理的适应
- D、学习的适应

我的答案：ABCD

4、【判断题】心理适应是指一个人通过不断调整自身,使个人需要可以在环境中得到满足。( )

我的答案：正确

5、【判断题】采用高中的学习心态、形式,也能适应大学的学习。( )

我的答案：错误

2.3.1大一新生适应期的心理调适(一)

1、【单项选择题】大学新生正视现实和适应环境时需要注意？

- A、独立是大学生活的显著特点
- B、大学生活仍然充满竞争

C、大学的学习主要是课堂上的学习

D、社团活动非常重要,多多益善

我的答案: B

2、【单项选择题】大学的学习是一种广义的学习,不仅包括课堂上的学习,还包括课堂外的学习,其核心目的之一是?

A、掌握知识

B、掌握经历

C、学会努力

D、学会学习

我的答案: D

3、【多项选择题】大学新生广泛、适度地参加社团活动,可以进步?

A、交往才能

B、组织才能

C、管理才能

D、效劳意识

我的答案: ABCD

4、【判断题】大学新生加强自我管理最好的方法是进展科学合理规划。( )

我的答案: 正确

5、【判断题】适应是心理安康中一项最根本的标志,但不是大学生必备的心理素质。( )

我的答案：错误

### 2.3.2大一新生适应期的心理调适(二)

1、【单项选择题】大学生活的显著特点是?

- A、个人化
- B、集体化
- C、自由化
- D、社会化

我的答案：B

2、【单项选择题】以下属于合理宣泄的是?

- A、损毁物品
- B、适度的、充分的睡眠
- C、迁怒别人,寻找发泄对象
- D、打架

我的答案：B

3、【多项选择题】大学新生人际交往的技巧包括?

- A、学会宽容,学会换位考虑
- B、抑制自我中心倾向
- C、以和为贵,奉承别人
- D、在一个宿舍生活,“主动最重要”



我的答案：ABD

4、【判断题】大学生人际交往要遵守平等、客观、尊重、放任的原那么。（）

我的答案：错误

5、【判断题】适应问题只在大一新生阶段出现。（）

我的答案：错误

### 3.1认识自己

1、【单项选择题】在乔韩窗口理论中,自己不知道但别人知道的部分叫做( )?

A、公开区

B、盲目区

C、未知区

D、隐秘区

我的答案：B

2、【单项选择题】根据美国心理学家的观点,躯体自我和躯体外自我都属于( )?

A、物质自我

B、现实自我

C、理想自我

D、精神自我

我的答案：A

3、【单项选择题】英子身高165cm、50kg,她总觉得自己特别胖,这种认知属于( )?

- A、自我偏向
- B、现实自我
- C、躯体自我
- D、客观自我

我的答案: C

4、【单项选择题】我们如何被别人对待和承认,这属于( )?

- A、理想自我
- B、自我管理
- C、自我形象
- D、社会自我

我的答案: D

5、【多项选择题】视频中提到的,大学阶段要解决的关键性问题是什么?( )

- A、认识自己
- B、承受自己
- C、完善自己
- D、放弃自己

我的答案: ABC

### 3.2自我认识的偏向

1、【多项选择题】我们应该如何对待人生的挫折?( )

- A、总结经验教训
- B、挫折是学习的契机
- C、挫折是一种人生经历
- D、分析自己失败的原因

我的答案：ABCD

2、【多项选择题】我们应该如何认识自己?( )

- A、总结自己的经历
- B、自我反省
- C、同学对我的评价
- D、任何事情都追求完美

我的答案：ABC

3、【判断题】做任何事情都要和别人比较,是一种安康的生活方式。( )

我的答案：错误

4、【判断题】从过去的经历中我们可以认识自我。( )

我的答案：正确

5、【判断题】凡凡做任何事情都是为了满足妈妈的期待,认为妈妈满意了自己才优秀。( )这是一种合理的自我认知。( )

我的答案：错误

#### 4.1爱自己发现真正的宝藏

1、【单项选择题】爱自己的第一步是( )?

- A、接纳自己
- B、改变自己
- C、放弃自己
- D、批评自己

我的答案：A

2、【单项选择题】依附于外在标准所形成的是( )?

- A、性格
- B、人格
- C、气质
- D、天赋

我的答案：A

3、【判断题】真正的转变来自于接纳。( )

我的答案：正确

4、【判断题】缺点只有坏处,没有好处。( )

我的答案：错误

5、【判断题】成绩好、学习好,有房有车人生才有价值。

( )

我的答案：错误

## 4.2 觉察并抑制生命的局限

1、【单项选择题】应该如何面对我们认知上的一些限制？

( )

- A、与自我对话
- B、完全抛弃这些限制
- C、指责父母的教育方式
- D、自由自在做自己

我的答案：A

2、【多项选择题】成长是一个怎样的过程？( )

- A、成长是一个渐进的过程
- B、成长的道路上没有所谓的退步
- C、成长是螺旋上升的
- D、每一份经历对于成长都有意义

我的答案：ABCD

3、【多项选择题】我们应该如何改变自己？( )

- A、可以渐渐尝试
- B、转变从接纳自己开始
- C、转变过程中会有顾虑和恐惧
- D、转变不是抛弃如今的自己,走向反方向

我的答案：ABCD

4、【判断题】人生最好永远不犯错,犯错是不好的。( )

我的答案：错误

### 5.1 识别情绪与生命能量

1、【单项选择题】中医将情绪分为哪几种类型?( )

- A、喜、怒、忧、思、悲、乐、惊
- B、喜、怒、忧、思
- C、喜、怒、忧、思、悲、惊
- D、喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

我的答案：D

2、【单项选择题】“愤怒”属于哪一类情绪?( )

- A、负面低能量
- B、负面高能量
- C、正面低能量
- D、正面高能量

我的答案：B

3、【单项选择题】霍金斯提出的能量层级中最低层级是哪个?( )

- A、骄傲
- B、恐惧
- C、愤怒
- D、惭愧

我的答案：D

4、【多项选择题】以下哪个属于霍金斯提出的能量层级?  
( )

- A、勇气、淡定
- B、主动、恐惧、明智
- C、爱、喜悦
- D、开悟、平和、冷漠、内疚

我的答案：ABCD

5、【判断题】情绪没有能量。( )

我的答案：错误

## 5.2觉察和整理你自己

1、【单项选择题】鱼骨图中的鱼刺代表什么?( )

- A、当下的情绪和感受
- B、生命的开始
- C、生命的结尾
- D、生命的长度

我的答案：A

2、【单项选择题】鱼骨图中正向的情感用什么表示?( )

- A、鱼头
- B、鱼尾
- C、向下的鱼刺
- D、向上的鱼刺

我的答案：D

3、【单项选择题】鱼骨图中鱼刺的颜色代表什么?()

- A、感受
- B、能量强度
- C、时间
- D、无意义

我的答案：A

4、【单项选择题】鱼骨图中鱼刺的长度代表什么?()

- A、感受
- B、能量强度
- C、时间
- D、无意义

我的答案：B

5、【判断题】鱼骨图是觉察和整理自己时较为有用的一种方法。()

我的答案：正确

5.3检核你的生命状态

1、【单项选择题】急躁、焦虑处于情绪坐标的第几象限?  
( )

- A、第二
- B、第三



C、第一

D、第四

我的答案：A

2、【单项选择题】平静处于情绪坐标的第几象限?( )

A、第一

B、第二

C、第三

D、第四

我的答案：D

3、【单项选择题】以下处于第一象限的情绪是?( )

A、热爱

B、焦虑

C、畏缩

D、反省

我的答案：A

4、【多项选择题】情绪坐标有哪几个维度?( )

A、正面情绪

B、高能量状态

C、低能量状态

D、负面情绪

我的答案：ABCD

5、【判断题】低落处于情绪坐标第三象限。( )

我的答案：正确

6.1当情绪信使来敲门

1、【单项选择题】愤怒的产生是由于哪个原因?( )

A、目的不明确

B、目的被阻挠

C、没有目的

D、目的达成

我的答案：B

2、【单项选择题】焦躁的产生是由于哪个原因?( )

A、目的不明确

B、目的被阻挠

C、没有目的

D、目的达成

我的答案：A

3、【多项选择题】美国心理学家认为情商包括以下那几个方面?( )

A、理解自身情绪

B、良好的人际关系

C、处理自身情绪、自我鼓励

D、理解别人情绪

我的答案：ABCD

4、【多项选择题】人的综合素质包含哪些方面?( )

- A、智商
- B、情商
- C、逆商
- D、道德商

我的答案：ABCD

5、【判断题】负面情绪没有积极的作用?

我的答案：错误

6.2理解你应对情绪的方式

1、【单项选择题】以下哪一个是萨提亚提出指责型的沟通形式的特点?( )

- A、专注别人
- B、忽略别人
- C、专注情境
- D、专注过程

我的答案：B

2、【单项选择题】以下哪一个是萨提亚提出讨好型的沟通形式的特点?( )

- A、忽略自我
- B、专注自我

C、专注情境

D、专注过程

我的答案：A

3、【单项选择题】以下哪一个是萨提亚提出超理智型的沟通形式的特点?( )

A、忽略情境

B、专注自我和别人

C、忽略自我和别人的感受

D、专注情境

我的答案：C

4、【多项选择题】生气的应对方式有哪些类型?( )

A、压抑和无视

B、认同和跟随

C、不问是非的铁锤

D、坦白成认

我的答案：ABCD

5、【判断题】萨提亚将沟通形式分为自己、情境、别人三部分。( )

我的答案：正确

6.3识别情绪背后的信息

1、【单项选择题】萨提亚提出的识别情绪的工具——冰山模型中,处于水面上的部分是什么?( )

- A、行为
- B、应对方式
- C、感受
- D、观点

我的答案：A

2、【单项选择题】“圣人”属于哪一类冰山?( )

- A、冰山1
- B、冰山2
- C、冰山3
- D、都不属于

我的答案：A

3、【单项选择题】“从心所欲不逾矩”属于哪一类冰山?  
( )

- A、冰山1
- B、冰山2
- C、冰山3
- D、都不属于

我的答案：A

4、【多项选择题】冰山1具有哪些特质?( )

- A、积极正向
- B、柔软温暖
- C、五味杂陈
- D、有喜有忧

我的答案：AB

5、【判断题】需要药物治疗或者心理治疗时是属于冰山1的状态。（ ）

我的答案：错误

#### 7.1.1进步情商 理解ABC〔上〕

1、【单项选择题】进步情商的第一步是。

- A、情绪判断
- B、情绪自觉
- C、导正情绪
- D、后果评估

我的答案：B

2、【单项选择题】以下关于情绪说法错误的选项是？

- A、情绪是有价值的。
- B、个体需要觉察和理解自己的情绪。
- C、正面情绪有价值,负面情绪没有价值。
- D、情绪应该被适当地表达。

我的答案：C

3、【单项选择题】以下关于烟囱效应的说法中正确的选项是？

A、烟囱效应认为,事件的发生会直接产生某种必然的情绪和行为。

B、烟囱效应是没有方法破除的。

C、烟囱效应认为,事件的发生与产生的情绪和行为只有相关关系,没有因果关系。

D、根据烟囱效应,不同的人在面对同样的事件时,会有不同的反响。

我的答案：A

4、【多项选择题】进步情商的步骤有。

A、情绪自觉

B、情绪判断

C、后果评估

D、导正情绪

我的答案：ABCD

5、【判断题】一个成熟的人不应该有负面情绪。（ ）

我的答案：错误

7.1.2进步情商 理解ABC〔下〕

1、【单项选择题】合理情绪疗法的创始人是。

A、埃利斯

- B、华生
- C、弗洛伊德
- D、罗杰斯

我的答案：A

2、【单项选择题】ABC理论认为,是产生情绪和行为的原因。

- A、事件
- B、信念
- C、外部评价
- D、环境

我的答案：B

3、【单项选择题】ABC理论中,可以用来调整信念的是。

- A、B(信念)
- B、C(情绪或行为)
- C、D(干预)
- D、E(效果)

我的答案：C

4、【多项选择题】以下关于ABC理论说法正确的选项是。

- A、A是指诱发性事件。
- B、B是指个体的看法、信念。
- C、C是指个体的情绪以及采取的行为结果。



D、ABC理论认为,事件本身是引起情绪反响或行为后果的原因。

我的答案: ABC

5、【判断题】假设一个人想要调整自己的情绪,可以通过改变信念或是对发惹事件的解释。( )

我的答案: 正确

## 7.2学习五行 调和情绪

1、【单项选择题】中医认为,心理与身体的关系是。

- A、心身别离
- B、心身一体
- C、心重于身
- D、身重于心

我的答案: B

2、【单项选择题】根据中医的理论,假设一个人总是容易生气发火,他的可能会出问题。

- A、脾
- B、心
- C、肾
- D、肝

我的答案: D

3、【单项选择题】六淫(风寒暑湿燥火)致病是强调对个体身体的影响。

- A、外部物理环境
- B、外部文化环境
- C、内在心理活动
- D、内部身体活动

我的答案：A

4、【多项选择题】根据中医的理论,以下关于情志相生相克说法正确的有。

- A、恐胜喜
- B、怒胜思
- C、思胜喜
- D、喜胜悲

我的答案：ABD

5、【判断题】中医中关于五行和情志的理论可以帮助我们调整自己的情绪和心理状态。( )

我的答案：正确

### 7.3调频冰山 主管自己

1、【单项选择题】在“踢猫效应”视频中,妻子面对压力事件的应对方式是?

- A、讨好

- B、指责
- C、超理智
- D、打岔

我的答案：B

2、【单项选择题】萨提亚冰山理论中,冰山最核心的部分是。

- A、感受
- B、观点
- C、渴望
- D、自我

我的答案：D

3、【单项选择题】萨提亚冰山理论中位于程度面以上的是。

- A、行为
- B、感受
- C、期待
- D、渴望

我的答案：A

4、【多项选择题】冰山中有观点部分的来可能有。

- A、家庭环境
- B、社会标准

C、自我要求

D、道德法律

我的答案：ABCD

5、【判断题】精神上成为一个独立的存在被称为人的第二度诞生。（ ）

我的答案：错误

7.4心理位移 自我疗愈

1、【单项选择题】写心理日记正确的人称顺序应该是。

A、他-你-我

B、你-我-他

C、我-你-他

D、我-他-你

我的答案：C

2、【单项选择题】以下哪一项不是心理日记的作用。

A、宣泄情绪

B、感受情绪

C、隔离情绪

D、外化情绪

我的答案：C

3、【单项选择题】一般而言,按照第一、二、三人称依次表达情绪,个体会感觉情绪与自己的关系。

- A、越来越远
- B、越来越近
- C、远近交织
- D、不确定

我的答案：A

4、【多项选择题】以下哪些方法可以用于调整情绪。

- A、画冰山图,整理自己
- B、感受情绪,接触自己
- C、宣泄情绪,照顾自己
- D、外化情绪,调整自己。

我的答案：ABCD

5、【判断题】相比于第二、三人称,当个体使用第一人称表达情绪的时候,情绪更容易与个体合二为一。( )

我的答案：正确

## 7.5 重构大脑 绽放生命

1、【单项选择题】婴儿期的个体假设可以及时得到适当的回应与反响,这将有助于其形成。

- A、焦虑型依恋
- B、平安型依恋
- C、矛盾型依恋
- D、回避型依恋

我的答案：B

2、【单项选择题】假设一个个体在人际关系中具有很强的控制性、支配性,不能承受独处,他的依恋类型可能是。

- A、焦虑型依恋
- B、平安型依恋
- C、矛盾型依恋
- D、回避型依恋

我的答案：A

3、【多项选择题】平安型依恋的个体身上所具有的特点有。

- A、早年得到了足够的关注和照顾。
- B、比较可以信任别人。
- C、希望跟别人每时每刻都在一起。
- D、相信自我的价值。

我的答案：ABD

4、【多项选择题】以下关于不平安型依恋说法正确的有。

- A、不平安型依恋的形成因素包括早年父母的教养方式。
- B、不平安型依恋包括矛盾型依恋、焦虑型依恋和回避型依恋。

C、个体早年形成的依恋类型会影响其之后的人际关系。

D、不平安型依恋可以通过对自动化思维的觉察、承认、接纳、调整等有所改变。

我的答案：ABCD

5、【判断题】个体早年形成的依恋类型是没有方法改变的。（）

我的答案：错误

### 8.1危机识别 关爱生命（上）

1、【单项选择题】参照《中国精神疾病分类方案与诊断标准》，出现的抑郁病症持续超过以上的时间，才可能会被诊断为抑郁症。

A、1周

B、2周

C、1个月

D、2个月

我的答案：B

2、【多项选择题】以下哪些是抑郁症的表现？

A、兴趣丧失、无愉快感

B、精力减退

C、自我评价过低

D、出现睡眠障碍

我的答案： ABCD

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/118026030115006056>